

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого — повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;
- разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими методами физической подготовки;
- проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;
- поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;
- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

① ● ○ ●	— участники или игроки команд
● ○	— активный или пассивный участник
⊕	— нейтральный участник
● ●	— игрок с мячом
⊙ ⊙	— игрок с игроком на плечах
① ②	— игрок с порядковым номером
⊠	— преподаватель (судья)
□	— помощник преподавателя
----->	— направление движения при передаче, броске, ударе
~~~~~>	— ведение мяча
————>	— направление движения игрока
————	— заслон
~~~~~>	— финт, обводка, кувырок, переворот
■	— флажки, выпеллы
△ △ △	— булава, конус, стойка
● ⊙	— мяч разного вида
■	— «кочка»
□	— мат, мостик, указанный предмет
□	— ковер
□ □	— скамейка, тумба, куб, навесная площадка

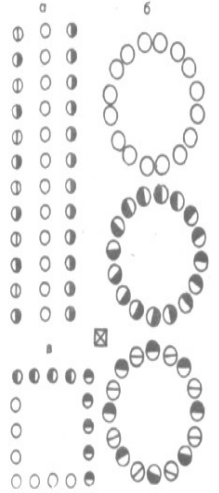
■	— козел
■	— конь
④	— снаряд, тренажер, приспособление под порядковым номером
□	— перекладина, препятствие
□	— брус
□	— бревно, перевернутая скамейка, бум
====	— трос, сетка, палка, шест
—	— линия границы площадки, поля, бассейна, старта, финиша
□ △ ● ●	— ворота и их разновидности
● ● ●	— крепость, котел, пирамида
⊙ ⊙ 9	— мишень, цель, квадрат с цифровым обозначением
○	— баскетбольное кольцо

БЫСТРО ПО МЕСТАМ

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

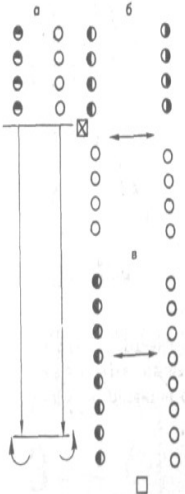
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.</p> <p>Варианты построения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ в общей шеренге или отдельных шеренгах; ➤ в общем круге или отдельных кругах; ➤ в отдельных колонах в виде квадрата. <p><u>Правила</u>: команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.</p>	<p>Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.</p> <p>При недостаточной площади построения команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения</p>

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: флажки, набивные мячи.

Место проведения: спортивный зал (дистанция 10-20м), площадка.

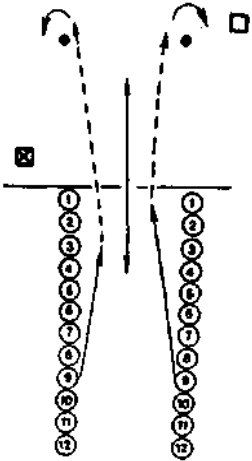
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команда соревнуется в эстафетном беге.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой; ➤ участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии построения, и возвращаются на свои места; ➤ две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами. <p>Правила: игроки команд стартуют отдельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.</p>	<p>Четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положения игроков, способов передвижения.</p>

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Задачи: развитие скоростных качеств; воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация (дистанция 10-20 м).

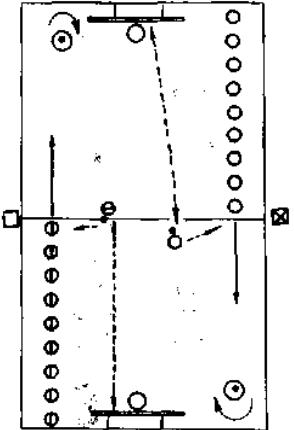
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.</p> <p>Варианты задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; ➤ различные способы передвижения; <p>выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через "ворота", перенос мячей, броски в цель.</p> <p><u>Правила:</u> участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2-победителю и 1-побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.</p> <p>Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.</p>

КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

Задача: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: специализированная баскетбольная площадка или спортивный зал.

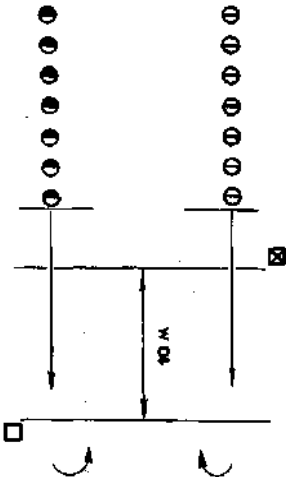
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.</p> <p><u>Правила:</u> бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>	<p>Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене.</p> <p>На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.</p> <p>Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.</p>

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Задача: формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: беговая дорожка, специализированная площадка, спортивный зал, рекреация.

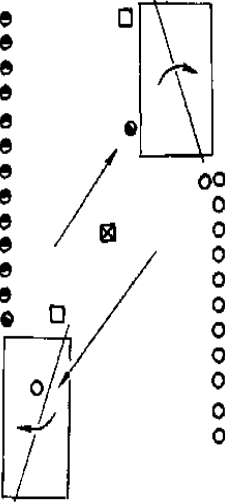
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге, с ускорением на отрезках различной длины.</p> <p>Варианты бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ускорение на определенном отрезке дистанции (например 10 м); ➤ ускорение после неожиданно поданного сигнала; ➤ два ускорения (при беге до отметки и обратно); ➤ ускорение при вхождении в поворот; ➤ ускорение при погоне за партнером, находящимся впереди на два метра. <p><u>Правила:</u> по первому сигналу участники должны начинать бег, по второму - ускорение до указанного месту. Победитель забега приносит команде два очка. Побеждает команда набравшая большее количество очков.</p>	<p>При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорение до касания стен во избежании травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных участников, а так же игроков команд.</p>

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ

Задача: Формирование и закрепление навыка и выполнение элементов прыжка в высоту и прыжка в целом.

Инвентарь: Резиновый шнур, бинт, прыжковая яма, маты, баскетбольный щит (или подвешенные предметы), измеритель с указанием высоты.

Место: прыжковый сектор, специализированная площадка, спортивный зал.

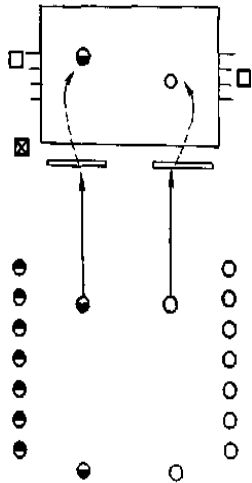
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ в зонах с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием увеличения (высоты); ➤ в вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подмешанного мяча, либо дифференцированного указателя высоты головой или ногой; ➤ из зоны отталкивания в зону приземления различным способом; ➤ в обозначенное окно (мат и обруч на нем); ➤ через несколько препятствий (от 3 до 6 разных конфигураций). <p><u>Правила:</u> По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение одно очко. Пары могут комплектоваться как по договоренности, так и по порядковым номерам. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>При разбеге участники должны соблюдать установленную очередность.</p> <p>При объявлении счета преподаватель может делать замечания по технике выполнения прыжков.</p>

СОРЕВНОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Задача: Формирование навыков выполнения прыжков в длину, с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: Резиновый шнур, флажки или самодельные конусы, набивные мячи.

Место: Легкоатлетический сектор, спортивный зал.

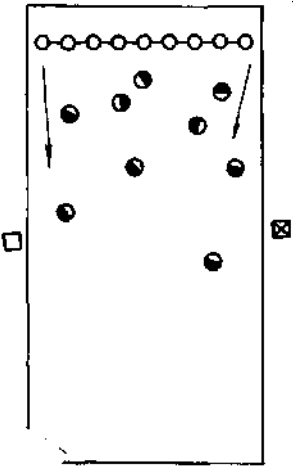
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур и т.д.); ➤ через двойные и тройные препятствия (скамейки, плинтусы, кубы); ➤ с контрольной линии на лучший результат. <p><u>Правила:</u> Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение одно очко.. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствия могут служить начерченные на полу линии.</p>

ЦЕПОЧКА

Задачи: Развитие ловкости координация движения скоростной выносливости; воспитание чувств коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация, приспособленное помещении размером 15X15 м.

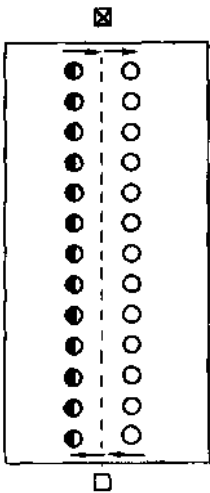
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В игре принимают участие 6-20 человек, которые делятся на две команды: ловцов и убегающих. Ловцы берутся за руки образуя цепочку, и преследуют остальных игроков которые разбиваются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. Запятнанные игроки выбывают из игры.</p> <p><u>Правила:</u> Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается пятнать нельзя. Побеждает команда сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.</p>	<p>По истечении, указанного время команды должны поменяться ролями.</p>

ЧЕРНЫЕ И БЕЛЫЕ

Задача: Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: Предмет (например кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (темный, светлый).

Место: Спортивный зал, площадка, рекреация, поле размерами 10х20, 20х40 м.

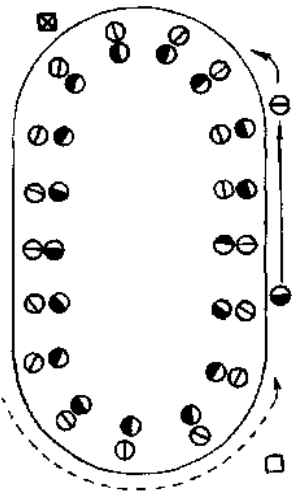
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В игре участвуют две команды: черные и белые. Как только руководитель игры воскликнет «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной в верх, черные становятся преследуемыми и убегают. Белые ловцы преследуют черных, чтобы запятнать их в пределах поля. Про команде «белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; ➤ смена способов передвижения: прыжком на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т.д. <p><u>Правила:</u> после каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнавание приносит одно очко. Побеждает команда запятнавшая больше участников во время игры.</p>	<p>В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояния между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.</p>

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Задача: Развитие ловкости, координации движений, внимательности скоростных качеств, совершенствования ориентироваться на местности.

Инвентарь: Не требуется.

Место: Спортивный зал, площадка рекреации.

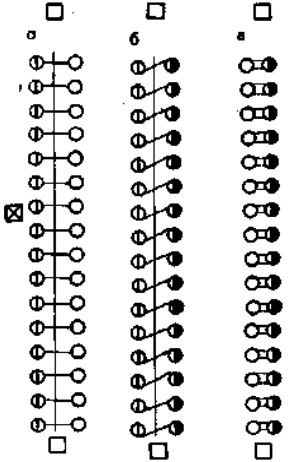
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между ними 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится третьим лишним и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.</p> <p><u>Правила:</u> убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.</p>	<p>Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений из которых будут стартовать игроки.</p>

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Задачи: воспитание силовых качеств; развитие ловкости, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: площадка, спортивный зал.


Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды соревнуются в выполнении следующих парных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ и. п.: стоя, друг против друга. Каждый участник, подняв одну ногу, зацепляет партнера за голеностопный сустав и стремится его перетянуть за линию; ➤ и. п.: стоя, друг против друга, с поднятой вперед левой ногой. Левую руку партнеры кладут на правое плечо друг друга. Взявшись правой рукой за стопу левой ноги соперника, партнеры стремятся перетянуть друг друга за линию; ➤ и. п.: друг против друга стойка ноги врозь, левая впереди. Внешние края стоп соприкасаются. Правыми (левыми) руками партнеры толчками и не ударами пытаются вывести один другого из равновесия. <p><u>Правила:</u> единоборства должны начинаться и заканчиваться по свистку преподавателя. Во время выполнения упражнений разрешаются обманные движения. Участники на пальцах показывают, сколько раз они одержали победу. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.</p>	<p>Упражнения можно выполнять сначала одной, затем другой ногой;</p> <p>Стопу вытянутой вперед ноги можно обхватывать обеими руками;</p> <p>Через определенное время можно менять положение рук и ног;</p> <p>Во время схватки участникам нельзя опираться на колени</p>

ГОЛОВА И ХВОСТ

Задача: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация

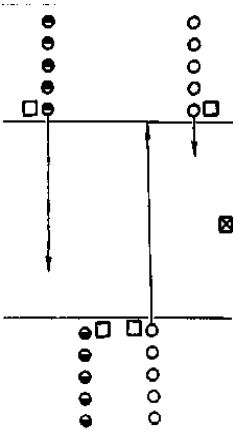
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Все участники игры (10-20чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок-это голова, а последний-хвост. По сигналу преподавателя голова старается догнать хвост. Через определенное время команды меняются местами.</p> <p><u>Правила:</u> если голове удастся за условленное время догнать хвост, то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет-то переходит только голова. Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, только не разрывая цепь.</p>

ВСТРЕЧНЫЕ СТАРТЫ

Задачи: закрепление техники старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

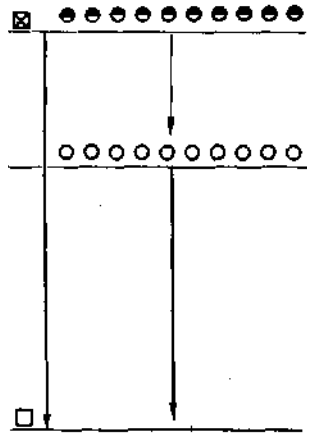
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди ее принимает положение низкого старта для последующего бега.</p> <p><u>Правила:</u> Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции. За каждый фальстарт команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка</p>	<p>Между колоннами, с каждой стороны должен, находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта</p>

СТАРТ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ СОПЕРНИКА

Задачи: развитие быстроты бега, умения правильно брать старт и выполнять финишный рывок

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

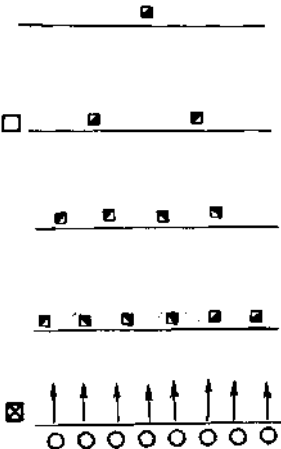
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой.</p> <p>По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади,— осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.</p> <p>Вариант игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ игроки распределяются по четырем шеренгам; ➤ игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй — вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями. <p><u>Правила:</u> После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.</p>	<p>Все игроки могут принимать положение низкого либо высокого старта.</p> <p>По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами</p>

СОБЕРИ ФЛАЖКИ

Задача: закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.

Инвентарь: флажки.

Место: 400-метровая дорожка (футбольное поле).

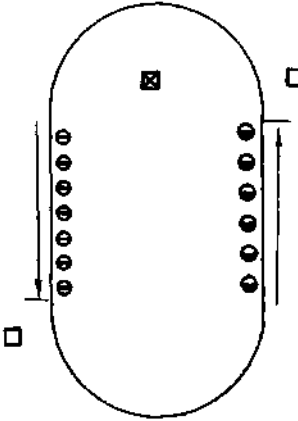
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>На старте — 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших</p> <p><u>Правила:</u> Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.</p> <p>Победителем является игрок, овладевший последним флажком</p>	<p>Необходимо расставить через каждые 10— 20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором — еще на два флажка меньше и т. д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1</p>

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

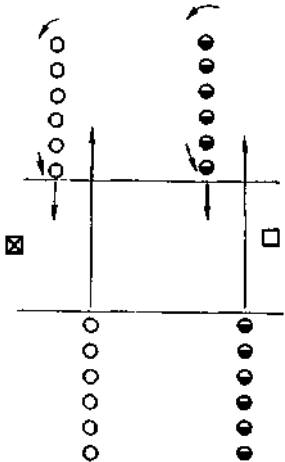
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают р. бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед.</p> <p>Варианты бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ из различных исходных положений; ➤ боком приставными шагами; ➤ спиной вперед, прыжками на обеих <p><u>Правила:</u> Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.</p>	<p>Вместо касания плеча можно передавать эстафету эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету</p>

ВОКРУГ ВСТРЕЧНОЙ КОЛОННЫ

Задачи: закрепление навыка бега и умения передавать эстафету; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: спортивная площадка.

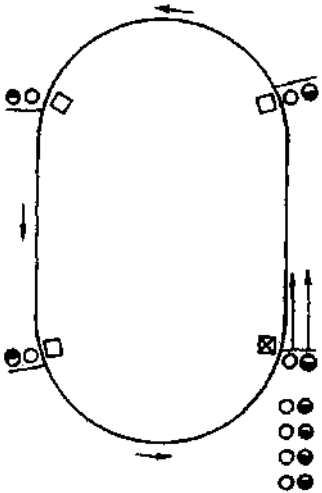
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки каждой команды распределяются на две встречные колонны. Первые игроки одной колонны принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды и огибают ее. Подбежав к началу колонны, они передают эстафетную палочку головному игроку колонны, который обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди этой колонны, и т. д.</p> <p><u>Правила:</u> Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. За нарушение правил назначается штрафное очко. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.</p>	<p>Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке (или в случае двойной пробежки снова окажутся на своих местах)</p>

ЭСТАФЕТА ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: обычная (замкнутая) беговая дорожка или размеченная площадка.

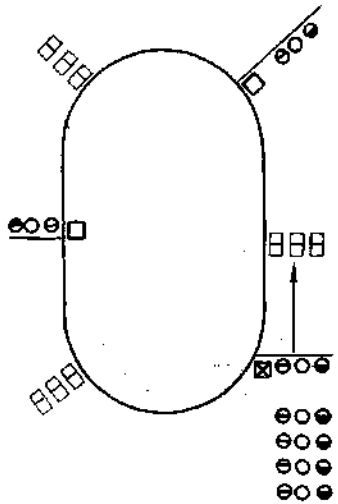
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники эстафетного бега выстраиваются на этапах. По сигналу преподавателя начинают бег до очередного этапа, где передают эстафету.</p> <p>Когда эстафета, обойдя полный круг, дойдет до первого этапа, участники перебегают на следующий этап, и так до тех пор, пока все не вернутся на свои исходные позиции</p> <p><u>Правила:</u> От каждой команды стартует один бегун. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов (или этапов), сколько бегунов одной команды стоит на беговой дорожке. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету</p>	<p>Для передачи эстафеты можно отметить зону и использовать эстафетную палочку.</p> <p>На стадионе этапы могут быть от 30 до 100 м, в зависимости от возраста и подготовленности учащихся</p>

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИИ

Задача: развитие быстроты движения с преодолением препятствий при беге по прямой и повороту.

Инвентарь: барьеры, эстафетные палочки.

Место: специализированная спортплощадка или беговая дорожка на стадионе.

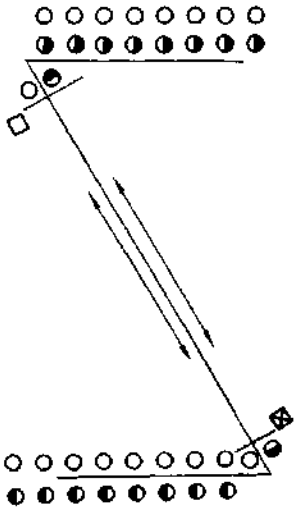
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники эстафетного забега занимают места на этапах и по сигналу стартует первый этап, который преодолевает препятствия и передает эстафетную палочку на очередном этапе, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.</p> <p>Вариант: эстафета может продолжаться столько кругов, сколько этапов в забеге</p> <p><u>Правила:</u> Победителю присуждается пять очков, за второе место — три и за третье место — одно очко.</p> <p>За каждое нарушение правил (фальстарт, забегание на чужую дорожку, создание помех сопернику) снимается одно очко</p>	<p>Барьеры могут быть заменены любыми предметами, а эстафету можно выполнять касанием руки или плеча участника</p>

В ГОРКУ И С ГОРКИ

Задачи: воспитание общей выносливости; совершенствование техники бега на местности с преодолением препятствий.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: склон горки.

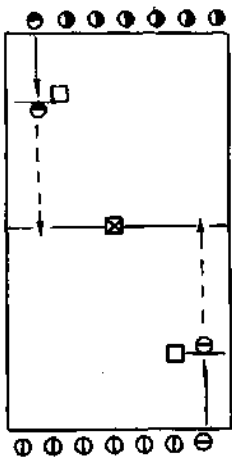
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку,— спускаются вниз и т. д. В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды</p> <p><u>Правила:</u> Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вниз и вверх). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету</p>	<p>В зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность дистанции</p>

ЧЕЛНОК

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

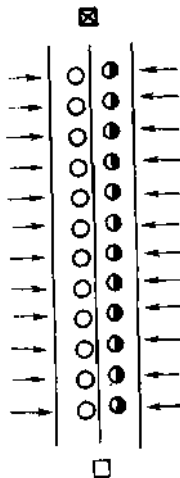
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия.</p> <p>По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.</p> <p>Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии</p> <p><u>Правила:</u> Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает</p>	<p>Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной</p>

ТОЛКАЧИ

Задача: закрепление навыков сохранения равновесия и выведения из него соперника на ограниченной площади.

Инвентарь: не требуется.

Место: узкая площадка, ограниченная линиями, или круги диаметром / м.

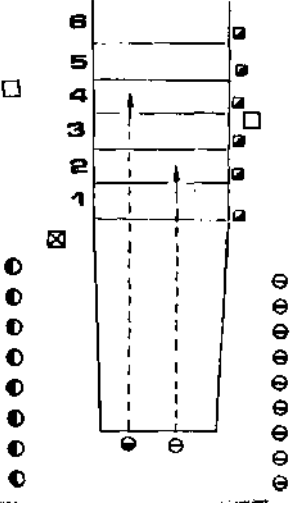
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>По сигналу «толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться или выйти за линию).</p> <p>Варианты расположения игроков: а) командное расположение в шеренгах, взявшись за руки или руки на плечах; б) по два участника в кругах</p> <p><u>Правила:</u> Толкать разрешается в грудь или плечи. Нельзя производить удары.</p> <p>Побеждает участник, оставшийся в шеренгах или кругах и не потерявший равновесия.</p> <p>Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков</p>	<p>Девушки не должны принимать участия в игре</p>

ТОЛКАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники толкания ядра в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: набивные мячи.

Место: спортивная площадка.

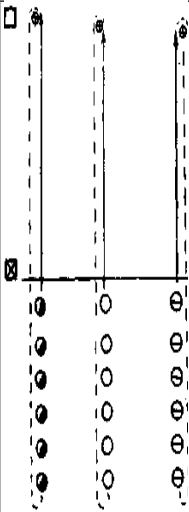
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды выстраиваются в шеренги, число игроков в которых должно соответствовать количеству набивных мячей.</p> <p>Игроки толкают набивной мяч в заданном направлении на максимальный результат, стараясь при этом не заступить за черту.</p> <p>Варианты метания: 1) стоя боком, с места; 2) со скачка, стоя боком или спиной к месту толкания мяча</p> <p><u>Правила:</u> Игрок, потерявший равновесие, приносит команде одно штрафное очко.</p> <p>Победитель определяется по сумме набранных очков. Очки начисляются только при пересечении мячом зачетной линии</p>	<p>Соревнование следует начинать только по сигналу преподавателя. К судейству можно привлечь ребят, не занятых в соревновании.</p> <p>Для простоты подсчета очков сбоку, напротив размеченных линий, ставят флажки с указанием количества очков, которые можно получить за тот или иной результат</p>

ГРУППОВЫЕ ПРЫЖКИ

Задачи: закрепление техники старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

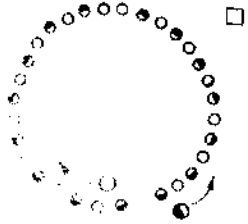
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники команд соревнуются в выполнении следующих коллективных прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ руки на плечах или на поясе, прыжки на двух или одной ноге; ➤ правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же; ➤ левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же. <p><u>Правила:</u> Прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию. Побеждает команда, первой и без потерь участников выполнившая задание.</p>	<p>Все упражнения следует выполнять ритмично.</p> <p>Через определенное время можно усложнять способ передвижения (например, через препятствия) и направление.</p>

КТО БЫСТРЕЕ ЗАЙМЕТ МЕСТО В КРУГЕ

Задачи: развитие скоростной выносливости; воспитание внимательности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки двух команд образуют круг. Водящий (из одной команды) бежит за кругом, «пятнает игрока другой команды и продолжает бег в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше стать на освободившееся место</p> <p><u>Правила:</u> игрок, не успевший занять место, становится водящим, и игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий. Побеждает команда, игроки, которой меньшее количество раз были водящими</p>	<p>Для быстрой остановки игроки должны предпоследний шаг выполнять прыжковый, а последний — стопорящий.</p>